RATOWNICTWO

ORGAN WARSZ. POGOTOWIA RATUNKOWEGO

№ 8

SIERPIEŃ

1929

ROK I.

Cena egz. 1 zł. 50 gr.

RATOWNICTWO

MIESIĘCZNIK
POŚWIĘCONY SPRAWOM RATOWNICTWA LEKARSKIEGO, POŻARNICZEGO, WODNEGO, GAZOWEGO, W RAZIE KLĘSK ŻYWIOŁOWYCH i t. p.

Warszawa, Kopernika 37, tel. 33-63. Konto w P.K.O. Nr. 14.661.

ORGAN WARSZAWSKIEGO POGOTOWIA RATUNKOWEGO

Rok I—1929. SIERPIEŃ. № 8.

Dr. med. AUGUST JOKIEL.

Nagłe schorzenia żołądka i kiszek wymagające doraźnej pomocy chirurgicznej.

Żołądek, dzięki swemu położeniu pod przeponą i pod żebrami, rzadko podlega uszkodzeniom pod wpływem urazu.

Uszkodzenia te mogą powstawać bez naruszenia powłok brzusznych, jak również przy jednoczesnem ich zranieniu.

Pierwsze powstają wskutek silnego uderzenia pięścią, kopnięcia przez konia, upadku z wysokości, urazu tępem narzędziem w okolicę żołądka i t. p. Żołądek przytem bywa przygnieciony do kręgosłupa i ściany żołądka ulegają rozgnieceniu, rozerwaniu.

Drugie powstają przy ranach ciętych, kłutych i postrzałowych w okolicy żołądka.

Należy wspomnieć o uszkodzeniach żołądka powstających bez urazu w powłoki brzuszne.

Do takich będą należeć pęknięcia żołądka przy nadmiernem jego przepełnieniu płynem lub gazem. Uszkodzenia pośrednie powstają przy pełnym żołądku i jednoczesnem gwałtownem zmniejszeniu pojemności jamy brzucha, n. p. skoku.

Niezbędnym warunkiem jednak musi być, jak podaje Billroth, zamknięcie lub zwężenie wejścia i wyjścia z żołądka, co przy dużym wysiłku może się zdarzyć.

Uszkodzenie żołądka powstaje zwykle w okolicy krzywizny małej lub w pobliżu jej na przedniej lub tylnej ścianie.

Co się tyczy charakteru powstających uszkodzeń, to mogą to być zwykłe stłuczenia, pęknięcia niezupełne i pęknięcia całkowite.

Przy stłuczeniach zwykłych następuje wynaczynienie krwi między mięśniówkę i śluzówkę, z następowem rozessaniem się krwisteku lub zakażeniem.

W pierwszym przypadku sprawa goi się samoistnie, w drugim powstaje ropień.

Krwistek odwarstwiając śluzówkę od mięśniówki, uszkadza często naczynia odżywcze, co prowadzi do martwicy miejscowej i wtórnego przedziurawienia.

Pęknięcia niezupełne, mogą dotyczyć tylko śluzówki, która goi się zwykle bez powikłań, lub śluzówki i mięśniówki, co prowadzi mimo początkowego zupełnie dobrego przebiegu schorzenia do wtórnego przedziurawienia surowicówki.

Stan dobry, do wtórnego przedziurawienia, może trwać do 2 tygodni. Objawy wtórnego pęknięcia występują wśród pozornie zupełnego zdrowia.

Pęknięcia całkowite bywają zwykle jako niewielkie szczelinowate lub okrągławe otwory.

Śluzówka zwykle wypada nazewnątrz. Jako następstwo pęknięcia pierwotnego, czy wtórnego rozwija się zapalenie otrzewnej miejscowe lub ogólne.

Pierwszym objawem uszkodzenia żołądka bez uszkodzenia powłok jest, jak przy wszystkich uszkodzeniach organów brzucha, w s t r z ą s, obraz ciężkiej depresji układu nerwowego i działalności serca.

Świadomość bywa przyćmiona, rzadko następuje zupełna jej utrata. Chory jest bardzo osłabiony, nie może utrzymać się na nogach, trudno mu jest mówić. Czasami chorzy naodwrót bywają bardzo podnieceni i niespokojni. Czasami chorzy wymiotują; twarz zmienia wyraz raptownie, oczy się zapadają, występuje znaczna bladość, zwłaszcza warg.

Kończyny są zimne, blade, czasem sine. Skóra pokryta zimnym, lepkim potem. Oddech powierzchowny, często o typie Cheyne-Stocks'a. Tętno słabe, małe, częściej przyśpieszone, czasami zwolnione.

Ciepłota obniżona.

W większości przypadków obraz wstrząsu występuje zaraz po urazie, jednak niektórzy chorzy mogą wstać i przejść kilka kroków. Natężenie i długotrwałość wstrząsu zależy od własności osobniczych pacjenta i nie jest w prostym stosunku do ciężkości uszkodzeń organów jamy brzucha.

Śmierć od zatrzymania działalności serca przy wstrząsie jest rzeczą rzadką i jeżeli zjawiska ze strony jamy brzucha nie są ciężkie, to chorzy bardzo prędko się poprawiają.

Obraz chorobowy może być zatarty tem, że nim przejdą objawy wstrząsu, występują już objawy ciężkich uszkodzeń narządów jamy brzucha. W celu odróżnienia objawów wstrząsu od objawów uszkodzeń narządów jamy brzucha należałoby wyczekiwać do 2-ch godzin, kiedy wstrząs zwykle mija, jeżeli po tym czasie ogólny stan nie poprawia się, to mamy bezwględnie do czynienia z uszkodzeniem narządów jamy brzucha.

Bywa jednak i tak, że chory po wstrząsie poprawia się, a objawy uszkodzeń występują po 18 godzinach.

Następnym objawem jest ból brzucha.

Ból ten bywa różny, albo prędko przechodzi, albo trwa cały czas, aż do wystąpienia bólów pochodzenia zapalnego. Następnym objawem są wymioty, które występują prawie stale przy uszkodzeniach narządów jamy brzucha.

Krwawe wymioty dowodzą uszkodzenia żołądka.

Twierdzenie, że wymioty przy pękniętym żołądku są niemożebne jest błędne. Co się tyczy objawów miejscowych, to zwykle daje się zauważyć napięcie mięśni brzucha, rzadziej zjawia się odgłos bębenkowy z metalicznym odcieniem przy opukiwaniu i wzdęcie brzucha, zależne od pojawienia się gazu w jamie brzucha.

Zjawienie się gazu w jamie brzucha ma znaczenie rozpoznawcze tylko natychmiast po wypadku, ponieważ w następstwie późniejszego zapalenia otrzewnej i wdęcia kiszek, obecności gazu w jamie brzucha stwierdzić nie można (Mikulicz).

Aby go wykryć proponował Mikulicz nakłucie brzucha, czy jednak gaz ten nie będzie pochodzić z przebitej kiszki lub żołądka, nie zawsze można być pewnym.

Gluziński zauważył, że w razie obecności gazu w jamie

brzucha można wysłuchać tony serca oraz szmery oddechowe prawie na całym brzuchu.

Zejdler podaje, że objawy „tympanitis externa" właściwie niczem się nie różnią od „tympanitis interna" t. j. zwykłego rozdęcia kiszek.

Cechą rozpoznawczą tu jest, że pierwszy występuje po urazie zaraz; bębnica zaś zwykle jako następstwo mniej lub więcej długo trwającej choroby. Wspomina Zejdler również o objawie Głuzińskiego i próbach Mikulicza.

Ostatecznie większość chirurgów skłania się, gdy wszystkie cechy rozpoznawcze są słabo wyrażone, do próbnej laparatomji.

Wskazaniem do takiego postępowania będzie przyśpieszające się tętno, przedłużające się odruchowe napięcie mięśni, ból przy głębokim oddechu, jak również niepokój chorego (de Quervain).

Przechodząc do uszkodzeń otwartych, należy zauważyć, że rany kłute i cięte brzucha nawet z wychodzeniem trzew nazewnątrz bardzo rzadko ranią żołądek, lub kiszki.

Narzędziem wywołującem uszkodzenie bywa bagnet na wojnie, szpada przy pojedynku, sztylet, upadek na ostre sztachety.

Siła zadająca ranę musi być znaczną. Rana cięta lub kłuta żołądka prawie zawsze bardzo krwawi.

Objawy zasadnicze: brak wstrząsu, bóle nieznaczne, chorzy zwykle chodzą i padają wśród objawów krwotoku lub objawów zapalnych.

Wymioty krwawe zdarzają się bardzo często. Pozostałe objawy, jak przy pęknięciu żołądka przy nieuszkodzonych powłokach.

Rozpoznanie ścisłe ran żołądka bywa często bardzo trudne.

Różniczkowanie czy są zranione kiszki czy żołądek jest prawie niezbędne.

I w uszkodzeniach bez zranienia powłok należy się uciec do cięcia brzucha.

Wskazania do cięcia jak i przy pęknięciach. W przeciwieństwie do ran kłutych i ciętych rany postrzałowe żołądka zdarzają się często, są one zwykle powikłane zranieniem innych narządów brzucha.

Od ran kiszek tem się różnią, że dzięki grubszej mięśniówce rana żołądka może się samoistnie zamknąć.

Żołądek jako mało ruchomy nie rozlewa łatwo swej treści, która jest mniej toksyczną, oraz mało zakaźną.

Częstość ran postrzałowych żołądka tłumaczą różni autorowie tem, że samobójcy strzelając w serce trafiają w żołądek, który jak wiemy, będąc napełnionym sięga aż do V żebra. Z obja-

wów należy wymienić tu wstrząs oraz krwotok wewnętrzny; równocześnie występują objawy zranienia innych narządów.

Mając chorego z raną postrzałową brzucha, lekarz winien zawsze myśleć o zranieniu narządów wewnętrznych, przytem rany żołądka według Mikulicza zdarzają się w 24% przypadków, kiszek w 47%, reszta uszkodzeń przypada na inne narządy jamy brzucha, często też zranieniu ulega jednocześnie kilka narządów.

Rozpoznanie ścisłe możliwe jest dopiero na stole operacyjnym.

Nussbaum na 3717 ran postrzałowych brzucha znalazł uszkodzenie organów wewnętrznych w 3685 przypadkach.

Mówiąc o nagłych schorzeniach żołądka, wymagających natychmiastowej doraźnej pomocy chirurgicznej, należy wspomnieć o powikłaniach wrzodów okrągłych żołądka.

Pierwszem powikłaniem dość często spotykanem jest krwotok żołądkowy. Jednorazowy krwotok nawet bardzo obfity rzadko bywa śmiertelny. Cechą rozpoznawczą jest tu barwa brunatna krwi i wywiady ustalające chorobę żołądka.

Drugiem powikłaniem wrzodu okrągłego jest przedziurawienie.

Przedziurawienie wrzodu może wystąpić zupełnie niespodziewanie nawet bez jakiegokolwiek urazu. Jednak zwykle powód daje się ustalić.

Objawy przedziurawienia wrzodu są prawie te same co pęknięć urazowych, a mianowicie:

1) Ostry ból w nadbrzuszu, promieniujący zwykle między łopatki lub do lewego ramienia.

2) Odruchowe dobrze wyrażone napięcie mięśni szczególnie w nadbrzuszu.

3) Obecność gazu w wolnej jamie brzucha.

4) Odgłos tarcia otrzewnej w okolicy żołądka, rzadkie zjawisko, ale wartościowe.

Różniczkowanie doraźne z kamicą wątrobową, zapaleniem trzustki, pęknięciem trąbki zapalnej, skrętem torbieli jajnikowej i ostrą niedrożnością — może być bardzo utrudnione.

Kryzy tabetyczne zbyt pobieżnie badane dały powód, jak podaje de Quervain, w jednym przypadku do czterokrotnego otwierania jamy brzucha.

Uszkodzenia urazowe kiszek powstają w takich samych warunkach jak i uszkodzenia żołądka.

Tak samo mogą być uszkodzenia kiszek bez uszkodzenia powłok brzucha.

Jak tam, tak i tutaj, żeby kiszka pękła musi być napełnioną gazem lub płynem przy jednoczesnej niemożności przejścia gazu lub płynu wyżej lub niżej miejsca urazu.

Anatomo-patologicznie uszkodzenia przedstawiają się jako zwykłe stłuczenia z wylewami krwawemi, zmiażdżenia z następową martwicą, niezupełne i całkowite pęknięcia, oraz oderwanie kiszki od jej kreski z następowym krwotokiem i martwicą kiszki.

Objawy lekkich uszkodzeń maskowane bywają zwykle objawami wstrząsu i przechodzą bez jakiegokolwiek leczenia.

Jak i w uszkodzeniach żołądka, siła wstrząsu nie jest wskaźnikiem ciężkości uszkodzenia kiszek.

Chavasée mówi o żołnierzu, który był kopnięty o 3 godzinie w nocy, czekał do rana, sam przyszedł do szpitala i po 34 godzinach zmarł, sekcja wykazała pęknięcie cienkiej kiszki.

Zwykle jednak objawy wstrząsu bywają silne.

Co się tyczy wczesnych cech rozpoznawczych, to jak i przy pęknięciach żołądka, na pierwszym planie będzie ból przeszywający mniej lub więcej zlokalizowany do miejsca pęknięcia, następnie napięcie odruchowe mięśni brzucha, czasem wolny gaz w jamie brzucha, czasem udaje się wykazać treść jelitową.

Przy pęknięciach krezki występują objawy krwotoku wewnętrznego.

Dla zrobienia ściślejszego rozpoznania nie należy nigdy czekać na objawy zapalne, a należy dokonać próbnego cięcia brzucha.

Wskazania do operacji jak i przy uszkodzeniu żołądka.

Rany cięte, kłute i postrzałowe kiszek bywają groźniejsze w swych skutkach niż rany żołądka.

Objawy — jak w uszkodzeniach urazowych żołądka z tą różnicą, że wstrząs zwykle bywa mniejszy.

W przebiegu przedziurawienia dwunastnicy przy wrzodzie trawiennym, doraźnie zaobserwowane objawy są prawie identyczne z objawami przedziurawienia wrzodu żołądka i różną jest tylko lokalizacja bólów.

Co powinien robić w tych przypadkach lekarz Pogotowia?

Przedewszystkiem zająć się opatrzeniem rany, o ile taka istnieje.

Nie należy rany jodynować, ani oczyszczać, ani tembardziej zgłębnikować.

Skórę dookoła pojodynować i nałożyć suchy opatrunek.

Trzew wypadniętych, ani sieci nie należy wprowadzać do jamy brzucha. Na wypadnięte trzewia i sieć kładzie się jałową serwetkę.

O ile na pierwszy plan występują objawy wstrząsu zastrzyknąć morfinę, gdyż to tylko wyjaśni obraz, a nie zaciemni.

Nie należy zastrzykiwać środków nasercowych i podnoszących ciśnienie krwi, dopóki lekarz nie jest pewien, że niema krwotoku wewnętrzego.

Należy jak najszybciej dostarczyć chorego do szpitala i osobiście poinformować chirurga o zaobserwowanych przez siebie objawach.

Przedziurawienie jelit przy tyfusie mniej interesuje lekarza Pogotowia, więc pomijam opis stopniowych objawów; nagłe pęknięcia dają podobne objawy jak i pęknięcia urazowe wtórne.

Rozpoznanie przedziurawienia wyrostka robaczkowego w jego stanie zapalnym nie daje powodu do specjalnych trudności.

Wywiady, umiejscowienie, rozpoznanie ostrego zapalenia, wszystko to pomaga znacznie do rozpoznania.

Objawy są zwykle mniej burzliwe niż przy przedziurawieniu jelit, tłumaczyć by się to dało umiejscowieniem i mniejszą ruchomością kiszki ślepej.

Do nagłych schorzeń kiszek, wymagających natychmiastowej pomocy chirurgicznej, należy jeszcze ostra niedrożność.

Nie ulega wątpliwości, że ostra niedrożność wymaga natychmiastowej interwencji chirurga.

Dostarczenie chorego na oddział chirurgiczny jest bezwzględnie wskazane.

Wstrzykiwanie morfiny przez lekarza, który dalej chorym nie będzie się opiekował, nie jest wskazane, gdyż morfina w dużych dawkach zaciemnia obraz, o czem należy pamiętać i przy ostrych zapaleniach wyrostka.

Uszkodzenia kiszki prostej zdarzają się najczęściej przy porodzie, następnie różnemi ciałami wprowadzanemi do kiszki stolcowej, najrzadziej zdarzają się nadziania czy to przez rogate zwierzęta, czy to upadki na ostre przedmioty.

Duval dzieli uszkodzenia na uszkodzenia prostej kiszki w odcinku jej otrzewnowym i podotrzewnowym.

Objawem miejscowym jest ból, ogólnym przyśpieszenie tętna, złe samopoczucie. W tym samym czasie następuje krwotok. Jeżeli otrzewna jest przebita, objawy ze strony zapalenia ostatniej nie dają na siebie długo czekać.

I ci chorzy po nałożeniu opatrunku jałowego, wstrzyknięciu morfiny winni być odesłani do szpitala, gdzie chirurg winien zrobić ostateczne rozpoznanie, czy jest uszkodzona otrzewna czy nie.

LITERATURA:

Précis de pathologie chirurgicale. Tome III.
Pierre Duval. Paris 1920. Pathologie de l'intestin.
A. Gosset. Affections traumatiques de l'estomac et duodeum.
A. Martinet. Diagnostic clinique. Paris 1921.
F. de Quervain. Spezielle chirurgische Diagnostik 1909.
Ph. Bockenheiuer. Allgemeine Chirurgie.
A. A. Kadian. Bolezni i chirurgiczeskija zabolewanja kiszek i bryzżejki.
G. F. Cejdler. Powreżdienja i zabolewanja żełudka. Russkaja Chirurgja, Otdieł XXIX. Petersburg.

Ósmy Międzynarodowy Kongres Chirurgów w Warszawie.

Dnia 22-go lipca r. b. o godz. 10 m. 15 rozpoczął się w sali gmachu prezydjum rady ministrów 8-my międzynarodowy kongres chirurgów.

Obrady kongresu zagaił w imieniu rządu polskiego, p. minister dr. Felicjan Sławoj - Składkowski, który w kilku zdaniach życzył kongresowi pomyślnych wyników pracy. P. minister przemawiał w jęz. francuskim.

W imieniu stolicy przemawiał w języku angielskim, p. wiceprezydent prof. Ryszard Błędowski, poczem zabrał głos w zastępstwie prezesa komitetu międzynar. chirurgów, prof. Jean Verhoogen (Belgja).

Czwartym mówcą był sekretarz jeneralny komitetu, p. L. Meyer (Bruksela), piątym i ostatnim prezes zjazdu — p. Henry Hartmann (Paryż).

Po przemówieniu p. Hartmanna, p. minister Składkowski złożył przewodnictwo kongresu w jego ręce.

Po krótkiej przerwie, ok. godz. 11 m. 15, uczestnicy zjazdu udali się z gmachu prezydjum rady ministrów na grób Nieznanego żołnierza. W pochodzie tym, liczącym kilkaset osób, wzięli udział, prócz przyjezdnych gości, członkowie komitetu organizacyjnego i wielu chirurgów warszawskich.

Na kongres otrzymano przeszło 500 zgłoszeń uczestników i ok. 200 dla rodzin. Wśród tych ostatnich przybyło wiele pań.

Dnia 23-go b. m. uczestnicy kongresu odbyli w godzinach porannych szereg wycieczek po szpitalach warszawkich. Rozdzieleni na kilka grup zwiedzili oni I klinikę chirurgiczną w szp. Dzieciątka Jezus, II klinikę chirurgiczną w szp. św. Ducha na Elektoralnej, gdzie byli obecni przy demonstracjach prof. I. Radlińskiego, szp. na Czystem (klin. d-ra Sołowiejczyka), szp. Przemienienia Pańskiego na Pradze i szpital wojskowy im. marsz. Piłsudskiego na Nowowiejskiej, gdzie byli obecni przy operacji resekcji stanu kolanowego i wyjęcia chrząstki. Po operacji odbyła się demonstracja rekonwalescentów szpitalnych, którzy przeszli już te operacje.

Około g. 10 i pół uczestnicy kongresu zebrali się w gmachu rady ministrów i wysłuchali kilka referatów naukowych o operacjach żołądkowych. Referaty te wygłosili p. P. dr. Barlina (Hiszpanja), Lordennois (Francja), Schoemaker i in.

Podczas tych zajęć kongresu, przybyłe wraz z lekarzami panie z pośród rodzin uczestników kongresu

zwiedziły tego dnia zrana Zamek i Stare Miasto.

Od godziny 2-ej pp. trwały dalej naukowe obrady kongresu; o godz. 5 pp. zwiedzano Łazienki.

Wieczorem w pałacu rady ministrów odbył się raut, wydany na cześć gości przez zastępującego p. premjera min. Składkowskiego.

Dnia 24-go b. m. obrady kongresu chirurgów rozpoczęły się plenarnem posiedzeniem, poświęconem sprawom administracyjnym, w którem wzięli udział tylko członkowie Towarzystwa międzyn. chirurgów.

Zebranie rozpoczęło się odczytaniem sprawozdania sekret. jeneralnego, p. Meyera, poczem odczytał raport skarbnik Towarzystwa, p. Lorthoir. Po odczytaniu korespondencji zebrani przystąpili do rozstrzygnięcia sprawy języków, dopuszczalnych na obradach kongresów. Do pięciu dotychczas dopuszczalnych: francuskiego, angielskiego, włoskiego, niemieckiego i hiszpańskiego, postanowiono włączyć język polski, jako reprezentacyjny język słowiański.

Na miejsce następnego kongresu międzyn. w r. 1932 wybrano Hiszpanję (Madryt' lub Barcelonę). Następnie kongres dokonał wyboru sekretarza zjazdu i władz stałego biura Towarzystwa. Na prezesa tegoż wybrano ponownie p. Willems'a. Na zastępcę powołano p. de'Quervain'a, na skarbnika p. Lorthoir'a jr.

W zakończeniu zebrania zatwierdzono listę poszczególnych komitetów narodowych. Z Polski wybrano na delegata prof. Jurasza z Poznania, na członków dr. Sławińskiego z Warszawy i prof. Ostrowskiego ze Lwowa. Zatwierdzono liczbę nowych członków, przyznając Polsce 65 miejsc zamiast jak dotychczas 45.

Na następny zjazd uchwalono wybór trzech tematów: leczenie operacyjne guzów rdzenia; chirurgiczne leczenie schorzeń przełyku i leczenie operacyjne ropni płuc i opłucnej (z wyłączeniem gruźliczych).

Popołudniowe posiedzenie kongresu zajęły referaty naukowe m. in., praca p. M. Y. Noguchi (Beppu, Japonja) o leczeniu chirurgicznem choroby Basedowa.

Dnia 25-go b. m. w ostatnim dniu kongresu międzynarodowego chirurgów, odbyło się ostatnie posiedzenie naukowe, poświęcone zagadnieniom chirurgji układu kostnego. Referaty wygłosili pp. Aschulst (Filadelfja), Hybinetti (Stockholm), Mathieu (Paryż) i Putti (Bolonja).

Posiedzenie trwało od godz. 8-ej rano do 1 po poł.

O godz. 2-ej po poł. uczestnicy kongresu udali się na wycieczkę do Wilanowa.

O godz. 3-ej po poł. odbyła się w klinice demonstracja filmu operacji, dokonanych przez prof. Mayo, Aleksandri, Aschulsta i innych.

W ciągu czterodnionych obrad kongresu odbyły się dwa zebrania plenarne i pięć zebrań naukowych, na których rozpatrywane były następujące tematy: „Przyczyna i mechanizm zatorów pooperacyjnych", „wyniki rezekcji żołądka we wrzodzie żołądka i dwunastnicy„ i „leczenie choroby Basedowa drogą operacyjną".

Pozatem uczestnicy zjazdu zwiedzili szereg szpitali warszawskich, gdzie asystowali przy pokazach operacji.

W ostatnim dniu zjazdu w godzinach rannych odbyło się ostatnie posiedzenie naukowe z tematem: „Operacje stawu biodrowego".

Uzdrowiska i letniska polskie.

(Dalszy ciąg).

Kack Mały (patrz Mały Kack).

Kacwin (letnisko), wieś w pow. nowotarskim, na Śpiżu, śród gór i lasów w dolinie potoku Kacwińskiego, wpadającego do Dunaju.

Kalwarją Zebrzydowska (letnisko), miasteczko w pow. wadowickim, pięknie leży w okolicy górzystej z lasami iglastemi, 324 m. n. p. m. Powietrze doskonałe. Las o $1/2$ km. Stacja kol. i poczta na miejscu (o 1 km.). Opłata gminna 3 zł. od osoby. W sąsiedztwie następujące letniska: Bugaj, Brody, Zebrzydowice, Barwałd, Izdebnik, Lanckorona.

Kamesznica (letnisko), wieś w pow. żywieckim, u południowego podnóża Góry Baraniej, nad Bystrą, dopływem Soły. Pięknie leży śród gór i lasów — 500 m. n. p. m. Dobrze osłonięta górami wysokiemi. Stacja kolej. Milówka o 4 km. Poczta na miejscu.

Kamienna Góra (patrz Gdynia).

Kamińsk — letnisko (patrz Kletnia).

Kamionka Wielka (letnisko), wieś w pow. grybowskim, leży pięknie na Podkarpaciu śród gór i lasów, nad Kamionką. Powietrze górskie, zdrowe, Stacja kol. i poczta na miejscu.

Kartuzy (stacja klimatyczna), miasto powiatowe, ślicznie położone nad jeziorem Klasztornem, w środku t. zw. Kaszubskiej Szwajcarji, około 220 m. n. p. m. Otoczone wkoło wzgórzami, pokrytemi nieprzejrzanemi lasami. Kartuzy zaleca się w chorobach następujących: wyczerpanie pracą umysłową, osłabienie nerwowe, nieżyt oskrzeli. Wodociągi, elektryka. Sezon od 15.V. do 30.IX. Piękne spacery i wycieczki. O mieszkania można się zwracać do magistratu. Stacja kol. i poczta na miejscu.

Karwia (letnisko nadmorskie), wieś w pow. morskim, leży nad otwartem morzem, na wzniesionej niewysoko kępie piaszczystej, śród łąk. Ma doskonałą plażę szeroką z piaskiem drobnym, czystym bez kamieni. Morze dość płytkie, dno z czystym piaskiem. Fala duża. Między wsią i plażą—lasek sosnowy na wydmach. Powietrze wyborne. Stacja kol. Sławoszyno o 6 km. Poczta Krokowa. Telegraf i telefon na miejscu. Opłata letniskowa na rzecz gminy 1 zł. tygodniowo od osoby. O mieszkania zwracać się do sołtysa.

Karwieńskie Błoto, lub *Holendry* (letnisko nadmorskie), wieś w pow. morskim, o 8 klm. od granicy niemieckiej. Nisko położona (1,2—2 m. n. p. m.) i 1½ km. od morza. Między wsią i plażą ogromny las sosnowy. Plaża wspaniała, szeroka i długa na 3 km., czysta, z piaskiem białym, miałkim. Powietrze nieco wilgotne. Opłata letniskowa 1 zł. tygodniowo od osoby dorosłej i 50 gr. od dzieci od lat 12—16. Stacja kolejowa Krokowa lub Sławoszyno o 5 km. Poczta Krokowa. Telefon i telegraf na miejscu. O mieszkania można się zwracać do sołectwa.

Kazimierz nad Wisłą (letnisko), osada w pow. puławskim. Bardzo pięknie położona na prawym, wysokim brzegu Wisły; wyjątkowo malowniczo. Grunt piaszczysty. Po stronie Kazimierza plaża nad Wisłą wąska, natomiast na przeciwnym brzegu ładna i szeroka. Dojazd od st. kol. Puławy pięknym gościńcem 16 km. Poczta, telegraf i telefon na miejscu. Opłata gminna za pobyt 5 zł.

Kąclowa (letnisko), wieś w pow. grybowskim, leży uroczo pośród lasów iglastych nad Białką. Powietrze górskie. Kąpiele w Białce. Stacja kol. Grybów o 4½ km.

Klarysew (letnisko), wieś w pow. warszawskim, o 14 km. od Warszawy, leży na wzgórzu piaszczystem. Przystanek kolejki wilanowskiej na miejscu.

Kletnia lub *Kamińsk* (letnisko), osiedle w pow. radomskowskim, od m. Kamińska o 3 km. odległe, śród dużych lasów, na gruntach suchych nad rzeczką Widawką. Stacja Kamińsk na miejscu.

Klewań (letnisko), miasteczko w pow. rówieńskim, na rzeczką Stobychwą na gruntach piaszczystych pokrytych lasami sosnowemi. Kąpiele w rzeczce. Stacja kol. na miejscu.

Kniesioło (zdrój), wieś w pow. bóbreckim, o ½ km. od miasteczka Strzelisk. Około 300 m. n. p. m. Leży w okolicy górzystej, ale niezalesionej (do lasu 2 km.). W środku wsi znajduje się źródło mineralne siarczano-żelaziste—dotąd niezbadane. Stacja kol. Borynicze o 10 km. Poczta — Strzeliska Nowe. Wodą kniesielską leczą gościec i t. p. choroby, jakoby bardzo skutecznie.

Kocierz Niżni lub *Moszczaniki* (letnisko), wieś w pow. żywieckim (10 km. od Żywca), położona w lesistym Beskidzie Małym nad Kocierzem. Z trzech stron osłonięty wysokiemi, lesistemi górami, otwarty ku południowi. Powietrze jaknajczystsze. Zacisznie. Mieszkania liche u ubogich górali. Stacja kol. Żywiec.

Kocierz Wyżni lub *Rychwałdzki* (letnisko), leży w tej samej dolinie kocierskiej co i Kocież Niżni, lecz wyżej i o 3 km. dalej, na południowych zboczach Kocierza. Ze wszystkich stron otoczony wysokiemi lesistemi górami. Wyżej jeszcze od Kocierza W. leżą 2 przysiółki: Walaszków i Zakocierz (700 m. n. p. m.). Bardzo zacisznie. Inne dane — patrz Kocierz Niżni.

Kocierzowy (letnisko), wieś w pow. radomskowskim, nad rz. Widawką w okolicy lekko falistej, suchej, śród lasów sosnowych. Kąpiele w Widawce. O mieszkania zwracać się do zarządu dóbr Kocierzowy. Stacja kol. Kamińsk o 3 km.

Kokoszyce (zdrój), w pow. rybnickim, posiada zdroje siarczane, obecnie zaniedbane. Stacja kol. Wodzisław o 2 km.

Kolibki (kąpielisko morskie) patrz Orłowo.

Komańcza (letnisko), wieś w pow. sanockim w pięknej okolicy, śród gór (466 m. n. p. m.), pokrytych olbrzymiemi lasami jodłowemi, świerkowemi i bukowemi. Łagodny klimat podgórski. Stacja kol. na miejscu, jak również i poczta.

Konopkówka (zdrój siarczany), wieś w pow. tarnopolskim, położona w okolicy pagórkowatej w pobliżu lasu świerkowego. Obecnie zakład zniszczony przez ogień—nieczynny. Stacja Mikulińce o 6 km.

Konstancin (letnisko—miasto-ogród), w pow. warszawskim, o 17 km. od Warszawy. Leży na wyniosłości piaszczystej, przeciętej rzeczką Jeziorką, śród dużych lasów sosnowych. Powietrze zdrowe. Zaleca się po wyczerpaniu pracą umysłową, po osłabieniu nerwowem i t. p. Kanalizacja, wodociągi, elektryczność. Ładny park. Plaża nad Jeziorką. Stacja kolejki wilanowskiej, telefon, telegraf na miejscu. Poczta w poblizkim Skolimowie.

Korbielów (letnisko) wieś w pow. żywieckim, pięknie położona u stóp łańcucha Babiogórskiego, między wysokiemi górami, nad potokiem Krzyżówką. Powietrze przeczyste. Stacja kolejowa i poczta Jeleśnia. Lasy tuż. Kąpiele w potokach. O mieszkania zwracać się do sekretarza gminy.

Korczyn Rustykalny (letnisko). wieś w pow. skolskim, ślicznie położona śród gór, lasów, w obszernej kotlinie nad Stryjem, około 400 m. n. p. m. Powietrze czyste, łagodne. Kąpiele w Stryju. Opła-

ta gminna od letników 1 zł. od osoby. Najbliższa stacja kol. i poczta Synowódsko Wyżne o 5 km.

Korczyn Szlachecki (letnisko i zdroje żelaziste, jodo-bromowe i siarczane dotąd niezbadane i nieujęte), wieś w pow. skolskim, 400 m. n. p. m., pięknie położona, śród gór, pokrytych jodłą, świerkiem, bukiem, nad Stryjem. Stacja kol. Synowódzko Wyżne o 8 km.

Koronowo (letnisko), miasto w pow. bydgoskim, bardzo pięknie położone śród wzgórz lesistych nad Brdą, w pobliżu rozległych borów i kilku większych jezior. Powietrze czyste i zdrowe. Hotele schludne i pensjonaty. Okolica przepiękna. Stacja kolejki powiatowej i kolei na miejscu, nadto komunikacja autobusami z Bydgoszczy.

Kosmacz (letnisko i zdroje solankowe i żelaziste), wieś w pow. peczeniżyńskim, leży w kotlinie niemal okrągłej i bardzo rozległej, stąd bardzo słonecznej, 660 m. n. p. m. Naokoło otoczona górami do 1000 m. wysokiemi, pokrytemi jodłą i świerkiem. Klimat łagodny. Powietrze nasycone żywicą, bardzo czyste. Stacja kol. Kołomyja o 34 km. odległa. Bardzo łagodne powietrze tutejsze skuteczne w chorobach płucnych oraz niedokrwistości. Kąpiele górskie w potokach, plaże nad potokami.

Kosów za Kołomyją (stacja klimatyczna i zakład przyrodoleczniczy), miasto powiatowe leży w rozległej kotlinie słonecznej, śród gór zalesionych, nad Rybnicą. Klimat b. łagodny. Wiatry rzadko i słabe. Kosów ma najwięcej dni słonecznych w roku. Powietrze świeże podgórskie. Bardzo piękna wiosna zaleca się na pobyt leczniczy, jesienią ustala się pogoda dopiero w październiku. Najbliższa stacja kol. Kołomyja o 32 km. lub Zabłotów o 28 km. — dalej autobusami. Poczta, telegraf, telefon międzymiastowy na miejscu. Lecznicę d-ra Tarnawskiego w Smodnej zaleca się w następujących chorobach: nerwice wegetatywne, przepracowanie umysłowe, wyczerpanie nerwowe, zboczenia w przemianie pierwiastków, zwłaszcza skaza dnawa. Kąpiele w Rybnicy.

Kostuchna (letnisko), osada letniskowa w pow. pszczyńskim, od Katowic o 15 km., leży na skraju rozległych lasów. Stacja kolejowa na miejscu. Kostuchna stanowi katowickie letnisko podmiejskie i miejsce wycieczkowe w święta.

Kościelisko (letnisko), wieś w pow. nowotarskim, od Zakopanego odległa o 5 km., u stóp Tatr, przeważnie na południowych stokach Gubałówki, od 900—1050 m. n. p. m., wprost wylotu Kościeliskiej Doliny. Czarny Dunajec bierze tu początek. Powietrze górskie, przeczyste. Cała wieś śród lasów świerkowych. O infor-

macje można się zwracać do zarządu Ogniska Związku Podhalan.

Kościerzyna (letnisko), miasteczko powiatowe w woj. pomorskiem, położone w malowniczej okolicy, na skraju t. zw. Szwajcarji Kaszubskiej, śród jezior i lasów. Lato względnie tu chłodne, jesień zato piękna, ciepła i pogodna. Kąpiele ciepłe i elektryczne. Sezon od 1 lipca do 15 października. Łazienki na dwóch jeziorach. Stacja kol. i poczta na miejscu.

Kowaniec pod Nowym Targiem (letnisko), wieś o $1^1/_2$ km. od N.-Targu, leży u podnóża lesistych Gorców, wciśnięta między odnogi Turbacza, osłonięta z trzech stron, otwarta ku południowi. Powietrze świetne. Bardzo zacisznie. W obrębie wsi 2 źródła siarczane słabsze, zdatne do picia, badane, lecz jeszcze nie ujęte. Lasy naokół. Kąpiele w potokach i dalej trochę w Dunajcu. Widok piękny na cały łańcuch Tatr. Stacja kol. i poczta—Nowy Targ.

Kowanówko (letnisko), wieś w pow. obornickim, 79 m. n. p. m., pięknie położona nad jeziorami, wśród lasów na gruntach przepuszczalnych. Woda źródlana doskonała. Kowanówko leży obok zakładu w Miłowodach. Stacja Oborniki o $1^1/_2$ km. Las o 1 km.

Krasny Łub lub *Łuk* (letnisko), wieś w pow. kosowskim, prześlicznie położona na 760 m. n. p. m. nad Czeremoszem śród gór pokrytych lasami świerkowymi. Powietrze wspaniałe. Klimat łagodny, zacisznie. Kąpiele w Czeremoszu. Najbliższa stacja Worochta o 50 km.

Krempna (letnisko), wieś w pow. jasielskim w kotlinie śród gór nad Wisłoką, otoczona lasami. Powietrze czyste, zacisznie bez wiatrów. Kąpiele rzeczne. Stacja kol. Jasło o 33 km. odległa. Poczta Krempna.

Krościenko koło Chyrowa (letnisko), wieś w pow. dobromilskim. Leży nad potokami, śród gór (340 m. n. p. m.), pokrytych lasem. Las o 2 km. Kąpiele w Strwiążu. Okolica piękna. Opłata gminna 5 zł. od rodziny. Stacja kol. i poczta na miejscu. O mieszkanie zwracać się do urzędu gminnego.

Krościenko nad Dunajcem (letnisko i zdrojowisko), miasteczko w pow. nowotarskim, nad poz. morza 422 m. Leży pięknie w pobliżu Pienin, po obu stronach Dunajca i nad 3-ma potokami doń wpadającymi u stóp Trzech Koron wśród wysokich gór, pokrytych lasami. Klimat łagodny. Dobrze osłonięte górami. Posiada 3 źródła szczawy alkaliczno-słono-wapniowej obfitujące w chlorek sodu i dwutlenek sodu. Jedno źródło zbadane i ujęte, dwa inne

zaniedbane. Krościenko zaleca się w chorobach następujących: nieżyty żołądka i jelit, schorzenie dróg żółciowych, kamica wątrobowa, skaza kwasu moczowego, nieżyt oskrzeli i górnych dróg oddechowych. Zakładu zdrojowo-kąpielowego niema, tylko pijalnia wód. Kąpiele w Dunajcu i potokach. Opłata gminna 3 zł. O mieszkania zwracać się do zarządu gminnego.

Krynica (zdrojowisko państwowe), w pow. nowosądeckim, 560 m. n. p. m. Pięknie położona w Beskidach, w dolinie potoków Kryniczanki i Palenicy, w kotlinie, zasłoniętej górami lesistemi od północy, o skłonie otwartym ku południowi. Grunt suchy. Klimat łagodny, podalpejski. Powietrze czyste, zawiera dużo ozonu. Krynica posiada liczne zdroje lecznicze: zdrój Główny, zdrój Karola, Dobrodziej, Słotwinka, słynny zdrój Zubera, Józefa, Jana. Wszystkie te źródła są szczawami wapnio-żelazistemi, zawierającemi dużo bezwodnika węglowego. Źródło Zubera jest silną szczawą alkaliczną (najsilniejszą w Europie), mogącą zastąpić wody Karlowych Warów, Vichy, Bilinu, Neuenahr i t. p. Posiada ona około 23$^0/_{000}$ soli alkalicznych, dzięki zaś stosunkowo znacznej ilości chlorku sodowego, da się zarazem zaliczyć do słabych wód solankowych. Wody krynickie służą do kąpieli i do picia. Stacja kolejowa i poczta na miejscu. Krynicę zaleca się w chorobach następujących: niedokrwistość i blednica, nieżyt żołądka i jelit, nieżyt pęcherzyka i przewodów żółciowych, wyrównane wady zastawkowe, przewlekłe choroby narządu rodnego kobiet, pęcherza moczowego i miedniczek nerkowych; ozdrowiny po chorobach zakaźnych, przepracowanie umysłowe i wyczerpanie nerwowe. Krynica posiada łazienki mineralne, błotne, wydawalnię wód mineralnych, zakład wodoleczniczy, zakład fizyczno-terapeutyczny, laboratorjum kliniczno-djagnostyczne, zakład rentgenowski, lampę kwarcową, kąpiele elektryczne, świetlne, elektryczne 4-komorowe, aparat do gorących przestrzykiwań, kąpiele słoneczne, ścieżki do leczeń terenowych w parku o obszarze 100 morgów. I sezon od 1 maja do 30 czerwca, II sezon od 1 lipca do 31 sierpnia, III sezon od 1 września do 31 października. Sezon zimowy od 1 listopada do 30 kwietnia.

Krzeczów (letnisko), wieś w pow. makowskim, leży w pięknej zalesionej okolicy, na południowych stokach góry, wznoszącej się na 580 m. n. p. m. Najbliższa stacja kolejowa Jordanów o 9 km. Poczta Łętownia koło Jordanowa.

Krzeszowice (zdrojowisko) miasteczko w pow. chrzanowskim. Leży ładnie w okolicy pagórkowatej, 295 m. n. p. m., w pobliżu lasów. Posiada 2 źródła siarczane, z których jedno nieco ciepłej-

sze. Wody krzeszowickie pod względem składu zbliżają się do trenczyńskich, ustępując im co do ciepłoty. Używa się ich do picia i do kąpieli. Oddział kąpieli kwaso-węglowych. Zakład otwarty od 1 maja do 10 października. Krzeszowice zalecają się w chorobach: mięśni, nerwów i stawów na tle gośćcowym, podagrycznym, urazowym, po zatruciach metalami (arsen, cynk, ołów), wysięki po przebytych zapaleniach, choroby skóry bakteryjne i grzybkowe, suche nieżyty dróg oddechowych, pletora brzuszne, obrzęk wątroby. Stacja kolejowa, poczta, telegraf, telefon międzym. na miejscu.

Krzycko (letnisko), wieś w pow. Leszno, woj. poznańskie, leży nad wielkiem jeziorem Krzyckiem, na piaskach z lasami iglastemi. Łazienki z szatnią.

Krzyworównia (letnisko), wieś w pow. kosowskim, 591 m. n. p. m. Położona bardzo pięknie, śród gór i lasów świerkowych w głębokiej dolinie Czeremoszu. Powietrze przepyszne górskie, zacisznie. Stacja kol. Worochta o 36 km., dojazd końmi. Poczta Jasieniów Górny.

Krzyżowa (letnisko), wieś w pow. żywieckim, w pięknej okolicy w pobliżu lasów iglastych, w dolinie rzeczki Krzyżówki. Najbliższa stacja kolejowa Jeleśnia o 7 km.

Kuty (ciepła stacja klimatyczna), miasto w pow. kosowskim nad granicą rumuńską. 338 m. n. p. m. Bardzo pięknie położone nad szumiącym Czeremoszem, otoczone lasami, najwięcej na południe wysunięte miasto polskie i najbardziej słoneczne. Kuty zaleca się ustrojom wątłym. Sezon od 1 maja do 31 października. Kąpiele rzeczne w Czeremoszu. Owoców wbród oraz jarzyn i nabiału. Najdogodniejsza stacja kolejowa Kołomyja o 42 km., dojazd autobusem i samochodem. Poczta na miejscu.

Kuźnica na Helu (letnisko nadmorskie), w najwęższem jego miejscu, pod laskiem sosnowym, który ciągnie się przez cały Hel. Plaża czysta i obszerna — kąpiele zarówno w zatoce jak i na otwartem morzu. Opłata letniskowa 4 zł. miesięcznie. Stacja kolejowa, telegraf i telefon na miejscu.

Kwiejce (letnisko), wieś w pow. czarnkowskim, o 1 km. od granicy niemieckiej. Leży w okolicy suchej, piaszczystej, śród ogromnych lasów sosnowych nad jeziorem. Stacja Drawski Młyn o 10 km.

Lanckorona (letnisko), miasteczko w pow. wadowickim. Leży na południowym stoku Góry Zamkowej (450 m. n. p. m.). pokrytej świerkami i sosnami, opodal rzeczki Skawinki. Grunt suchy i przepuszczalny. Klimat podgórski, łagodny. Powietrze czyste.

Dużo dni słonecznych. Stacja kolejowa Kalwarja Zebrzydowska o 5 km., stąd końmi szosą. Poczta na miejscu.

Landwarów (letnisko), miasteczko w pow. wileńsko-trockim, leży w ładnej okolicy, śród lasów, nad jeziorem. O 9 km. leżą historyczne Troki ze zwaliskami zamku Kiejstuta śród malowniczych jezior. Stacja kolejowa i poczta na miejscu.

Lasek (letnisko), wieś w pow. nowotarskim, leży w Gorcach nad Lepietnicą, dopływem Czarnego Dunajca. Stacja kolejowa na miejscu.

Latoszyn (zdrojowisko), wieś w pow. ropczyckim, 214 m. n. p. m., na prawym brzegu Wisłoki, w kotlinie, otoczonej wzgórzami lesistemi. Grunt przepuszczalny. Klimat suchy. Posiada źródła siarczane, niedostatecznie zbadane, pierwotnie ujęte, oraz pokłady borowiny. Stacja kolejowa Dębica o 4 km. Leczą się w Latoszynie na gościec, dnę, zapalenie stawów. Łazienki o 4 wannach. Kąpiele w Wisłoku.

Lidzbark (letnisko), miasto w pow. brodnickim, 129 m. n. p. m. Leży na wzgórzu nad 800 morgowym jeziorem i rzeką Wlą, śród lasów iglastych, na terenie falistym. Grunt przepuszczalny. Klimat łagodny, powietrze suche. Wskazania: choroby dróg oddechowych, ozdrowieństwo, blednica i niedokrwistość, neurastenja, przepracowanie umysłowe. Kąpiele w jeziorze (łazienki). Stacja kolejowa i poczta na miejscu.

Lipnica Mała lub *Górna* (letnisko), wieś w pow. nowotarskim 681 m. n. p. m., pod Babią Górą, osłonięta od północnego wschodu i b. wystawiona na południe. Wieś rozrzucona nad potokiem na kilka kilometrów. Powietrze najczystsze, przepojone wonią żywicy. Stacje kolejowe: Chabówka lub Czarny Dunajec, obydwie o 20 km.

Lipnica Wielka lub *Dolna* (letnisko) wieś w pow. nowotarskim, około 650 km. n. p. m., również na południowym stoku Babiej Góry, pokrytym świerkiem, wzdłuż potoku Lipniczanki. Lipnica posiada wyjątkowe warunki na stację klimatyczną. Przeczyste powietrze górskie. Wybitna wystawa na południe, słonecznie. Opadów mniej niż w Tatrach Wysokich. Piękne widoki na całe Tatry i Beskidy. Stacja kol. Czarny Dunajec 20 km. Poczta na miejscu. O bliższe wiadomości zwracać się można do proboszcza lipnickiego, ks. Karola Machaja.

Liszna (letnisko), wieś w pow. sanockim, 350 m. n. p. m., w dolinie nad Sanem i potokami doń wpadającymi, na stokach gór lesistych. Kąpiele w Sanie. Opłata letniskowa 1 zł. od osoby.

Stacja kolejowa i poczta Sanok o 6 km. O mieszkania zwracać się do urzędu gminy.

Lubień koło Myślenic (letnisko), wieś w pow. myślenickim. 356 m. n. p. m. Uroczo położona w Beskidzie makowsko-limanowskim w dolinie potoku wpadającego do Raby i nad Rabą, śród gór i dużych lasów iglastych. Powietrze czyste. Osłona wysokich gór. Klimat łagodny. Stacja kolejowa Mszana Dolna o $4^1/_2$ km. Poczta na miejscu.

Lubień Wielki koło Lwowa (zdrojowisko), wieś w pow. gródeckim, leży nad rzeczką Wereszycą, dopływem Dniestru, osłonięta od północy lasami iglastemi i dębowemi, a od wschodu pagórkami. Zdrojowisko posiada 3 źródła siarczane bardzo silne i obfite i 1 radjoczynne, znane od XVI w. Wód lubieńskich używa się do kąpieli i wziewań, woda zawiera najwięcej siarki ze wszystkich wód w Europie. Oprócz wód istnieje w Lubieniu i borowina żelazista. Lubień Wielki zaleca się w chorobach mięśni, nerwów i stawów na tle gośćcowem, urazowem, podagrycznem, chor. skóry na tle grzybkowem lub bakteryjnem, nieżyty górnych dróg oddechowych, zgrubienie wiązadeł głosowych, chor. narządu rodnego kobiet. Zakład zdrojowy znajduje się w parku 60-morgowym. Łazienki mineralne i błotne o 60 kabinach, urządzone nowocześnie. Sezon I od 15 maja do 20 czerwca, II — do 20 sierpnia, III — do 25 września.

Lubiżnia (letnisko), wieś pod Delatynem, pow. nadwórniańskiem, 450 m. n. p. m., wśród gór i lasów. Przystanek kol. na miejscu.

Ludwikowo (letnisko), osiedle w pow. śremskim, malowniczo położone, na pagórkach, śród dużych lasów, obok jeziora Góreckiego. Stacja kol. na miejscu, poczta Mosina.

Łanczyn (letnisko), wieś w pow. nadwórn., pięknie położona śród gór i lasów. Klimat łagodny podgórski. Istnieją źródła solankowe, ale nie używane do picia, ani kąpieli.

Łapsze Niżnie (letnisko), wieś w pow. nowotarskim, 625 m. n. p. m. na Spiżu. Kąpiele w Łapszance. Stacja kolejowa Nowy Targ lub Poronin.

Łąck (letnisko), wieś w pow. gostynińskim, leży w miejscowości suchej, piaszczystej, otoczonej lasami, w pobliżu dużych, ładnych jezior. Stacja kol. na miejscu.

Łącko (letnisko) wieś w pow. nowosądeckim, 360 m. n. p. m., przepięknie położona w kotlinie Dunajca, okolona lesistemi górami. Klimat łagodny, bez wiatrów. Stacja kolei Stary Sącz o 17 km., poczta na miejscu.

Łęgi (letnisko) wieś w pow. gorlickim, śród gór lesistych. 390 m. n. p. m. Stacja Grybów o 9 km.

Łodygowice (letnisko), wieś w pow. żywieckim, w Beskidach Zach., w okolicy zalesionej. Klimat dość chłodny. Stacja kol. i poczta na miejscu.

Łomnica (zdrojowisko), wieś w pow. nowosądeckim, pięknie położona śród gór, w zacisznej i słonecznej dolinie Łomnicy. Posiada kilkanaście źródeł szczawy żelazistej, podobnej do krynickiej obfitej w bezwodnik węglowy. Przyszła „Nowa Krynica". Zakład kąpielowy w budowie, narazie do użytku 16 wanien. Stacja kolejowa — Piwniczna o 2 — 5 km.

Maków Małopolski (letnisko), miasteczko powiatowe, w woj. Krakowskiem, 357 m. n. p. m., bardzo pięknie położone nad Skawą na wzgórzach. Kąpiele w Skawie. Opłata gmina 10 zł. od rodziny. Letnicy zamieszkują również w pobliskich wsiach Żarnówce, Grzechyni i Białej, położonych blisko lasu. Stacja kolejowa na miejscu.

Mały Kack (letnisko), wieś w pow. morskim, 38 m. n. p. m., ładnie położona na skraju Kępy Radłowskiej. Od morza 1$^1/_2$ km., od Gdyni o 3 km. Klimat morski. Stacja kol. i poczta na miejscu. O mieszkania można się zwracać do sołectwa w Małym Kacku.

Maniewicze (letnisko), miasteczko w pow. kowelskim, leży śród lasów na piaskach. Stacja kol. i poczta na miejscu.

Maniowy (letnisko), wieś w pow. nowotarskim, około 527 m. n. p. m. Leży nad Dunajcem, u stóp Lubania. Kąpiele w Dunajcu. Stacja kol. — Nowy Targ.

Marcinkowice (letnisko) wieś w pow. nowosądeckim, leży nad Dunajcem, śród gór lesistych. Dobrze osłonięte, mało wiatrów. Stacja kol. na miejscu. Poczta Klęczany.

Mąchocice (letnisko) w pow. kieleckim. Leży w górach Świętokrzyskich na południowym stoku, nad Lubrzanką. Klimat podgórski. Stacja kol. Kielce o 12 km. O 2 km. stąd Ameljówka w podobnych warunkach.

Mechelinki (letnisko), wieś w pow. pomorskim, u stóp Kępy Oksywskiej. Stacja kol. Chylonja o 8 km.

Michalin (letnisko), wieś w pow. warszawskim, leży pod lasem na piaskach. Powietrze czyste. Stacja kolei i kolejki na miejscu. Od Otwocka o 5 km.

Miedzeszyn (letnisko), wieś koło Falenicy, na piaskach, śród lasów sosnowych. Od Warszawy o 13 km.

Mierzwice (letnisko), wieś w pow. konstantynowskim, leży nad Bugiem, na gruntach piaszczystych pod lasem. Powietrze czyste, zdrowe. Stacja kolejowa Fronołów o 1 km.

Międzybrodzie Kobiernickie (letnisko), wieś w pow. bialskim, leży malowniczo w lesistym Beskidzie Małym, w dolinie Soły. Stacja kol. Kąty. Poczta Porąbka koło Kęt.

Międzybrodzie Lipnickie (letnisko), wieś w pow. bialskim, najpiękniej położone ze wszystkich trzech Międzybrodzi w dolinie Ponikwy i nad Sołą.

Międzybrodzie Żywieckie (letnisko), wieś w pow. żywieckim, w podobnych warunkach, jak poprzednie Międzybrodzia, na prawym brzegu Soły. Stacja Żywiec o 10 km.

Międzylesie (letnisko) koło Falenicy p. Warszawski, na gruntach podmokłych.' Przystanek kolejki na miejscu.

Mikuliczyn (stacja klimatyczna), wieś w pow. nadwórniańskim, 600 — 850 m. n. p. m. Leży pięknie w Beskidzie Wschodnim nad Prutem, wsród ogromnych lasów. Klimat górski, najprzedniejszy, dobrze osłonięta od wichrów. Dużo słońca. Zaleca się na wypoczynek i uspokojenie nerwów, nadto w chorobach nast.: astma, neurastenja, nerwica serca, białaczka, bładaczka, niedokrwistość, choroba Basedowa, chron. zapalenie nerek, cukrzyca z powikłaniem gruźlczem. Zakład elektroleczniczy; odma sztuczna. Kąpiele w Prucie i Prutcu. Stacja i poczta na miejscu.

Milanówek (letnisko), osiedle letniskowe w pow. błońskim. Leży śród lasu sosnowego na gruncie piaszczystym Powietrze czyste, zdrowe. Letnisko doskonale urządzone — tworzy miastoogród. Stacja, poczta, telefon na miejscu. Milanówek zaleca się chorym na serce. Elektryka, kanalizacja.

Milówka (letnisko), miasteczko w pow. żywieckim, w Beskidach w pobliżu lasów, nad Sołą, 446 m. n. p. m. Kąpiele w Sole. Stacja kol. i poczta na miejscu.

Miłosna (letnisko), w pow. warszaw. na gruntach piaszczystych, śród lasów, w okolicy Wawra. Stacja o 1 km., poczta na miejscu.

Miłowody (zakład przyrodoleczniczy i letnisko), osiedle uzdrow. w pow. obornickim, 79 m. n. p. m. Leży nad malowniczą Wełną, na jej wysokim brzegu, śród lasów i w pobliżu jezior. Kanalizacja, wodociągi, elektryka. Stacja i poczta Oborniki o $1^1/_2$ km.

Mizuń Nowy (letnisko), wieś w pow. doliniańskim, leży pięknie w Gorganach Zach. nad Mizuńką. Doskonale osłonięta. Stacja kol. i poczta Wygoda o 8 km.

Mizuń Stary (letnisko), wieś w pow. dolin., leży w kotlinie górskiej, nie tak pięknie, jak Mizuń Nowy. Powietrze doskonałe. Stacja Wygoda.

Młodów (letnisko), wieś w pow. nowosądeckim, 350 m. n. p. m., nad Popradem, śród malowniczych gór i lasów. Stacja kol. i poczta Rytro.

Mników (letnisko), wieś w pow. krakowskim, leży niezwykle pięknie w Jurze Krakowskiej, nad potokiem Zalaską. Najbliższa stacja Zabierzów lub Mydlniki o 11 km.

Morszyn (zdrojowisko), wieś w pow. stryjskim, 320 m. n. p. m., leży malowniczo w okolicy b. falistej nad Bereżnicą; dookoła lasy iglaste, klimat podgórski, łagodny; zacisznie. Posiada kilka zdrojów słono-gorzkich. Zdrój Bonifacego posiada najsilniejszą w Polsce solankę o stężeniu 32% B., odpowiadającą pod względem działania soli karlsbadzkiej. Źródło pod Matką Boską zawiera mało soli mineralnych, a natomiast jest silnie radjoczynne („morszynka"). Wody morszyńskie służą do picia i kąpieli. Morszyn zaleca się w chorobach nast.: otłuszczenie, hipertonia bez zboczeń w czynności nerek, pletora brzuszna, odrętwiałość jelit, gośćcowe i podagryczne zmiany w stawach, wysięki, przewlekłe schorzenie w narządzie rodnym kobiet. Zakład kąpielowy wydaje kąpiele solankowe, borowinowe, kwasowęglowe, tlenowe, z gorącego powietrza i t. p. Sezon od 20 maja do końca września. Informacji udziela zarząd zdrojowy w Morszynie lub sp. akc. „Zdroje Polski", Warszawa, Piękna 2. Stacja i poczta na miejscu.

Moskalówka (patrz Kosów).

Mosty (letnisko nadmorskie), wieś w pow. morskim, 34 m. n. p. m., u stóp Kępy Oksywskiej. Kąpiele w zatoce Rewskiej, która posiada obfity muł i wodę o kilka stopni cieplejszą (fali niema). Najbliższa stacja Chylonja o 7 km. Poczta Kosakowo.

Moszczenica (letnisko i zdrój), wieś w pow. rybnickim, leży w okolicy pagórkowatej, śród lasów, 230 m. n. p. m. Powietrze zdrowe, czyste, podgórskie. Jest tu źródło solanki jodo-bromowej, bardzo silne. Stacja kolejowa na miejscu (o 1/2 km.). Poczta Jastrzębie-Zdrój.

Mrozy (letnisko), wieś w pow. mińsko-mazowieckim, położona na terenie falistym, zalesionym. Powietrze czyste, zdrowe. Kąpiele w stawach. Stacja i poczta na miejscu.

Mszana Dolna (letnisko), miasteczko w pow. limanowskim, 404 m. n. p. m. Ładnie położone, w kotlinie nad Mszaną, oto-

czone górami lesistemi. Kąpiele w Mszanie i Rabie. Stacja kol. i poczta na miejscu.

Mucharz (letnisko), wieś w pow. wadowickim, 305 m. n. p. m., ładnie położona w Beskidzie Małym nad Skawą, otoczona górami. Stacja kol. na miejscu.

Muszyna (letnisko—zdrój) miasteczko w pow. nowosądeckim, 452 m. n. p. m., nader malowniczo położona śród gór, nad Popradem o 10 km. od Krynicy. Poza lasami iglastemi posiada Muszyna duży las lipowy (25 ha). Klimat łagodny, bez wiatrów— osłona doskonała. Znajduje się 5 źródeł szczawy żelazisto-alkalicznej, nieujętych i nieużytkowanych. Znakomite kąpiele w Popradzie. Stacja i poczta na miejscu.

Mydlniki (letnisko) wieś w w. krakowskiem. Stacja kolej. i poczta na miejscu.

Myślenice (letnisko), miasto powiat., na trakcie Kraków—Zakopane, 314 m. n. p. m. Ładnie położone nad Rabą i jej dopływem Bysinką, śród lasów; osłonięte górami. Letnicy najchętniej rezydują na przedmieściu Zarabiu, przytykającem do lasu. Połączenie z Krakowem autobusowe 4 razy dziennie. Poczta Myślenice. Wodociąg, elektryczność. Kąpiele świetne, rzeźwe, w górskiej Rabie—plaże. Informacji udziela magistrat.

Nałęczów (zakład przyrodoleczniczy i zdrojowisko), miasteczko w pow. puławskim. Malowniczo położony na wyżynie lubelskiej, 217 m. n. p. m. Grunt uzdrowiska przepuszczalny. Nałęczów zaleca się w chor. nast.: blednica, niedokrewność, chor. Basedowa, chor. serca i naczyń. Stacja kolejowa Nałęczów (o $3^1/_2$ km.).

Naprawa (letnisko), wieś w pow. makowskim, na trakcie Kraków—Zakopane. Nad poz. morza 500 m., leży w pięknej okolicy lesistej u stóp Lubonia. Stacja kol. Jordanów o 6 km.

Niedzica (letnisko), wieś w pow. nowotarskim, 511 m. n. p. m., pięknie położona w Pieninach Spiskich. Najbliższa stacja — Nowy Targ o 25 km. szosą. Poczta—Czorsztyn.

Niedźwiedź (letnisko), wieś w pow. limanowskim, malowniczo położona śród gór, 450 m. n. p. m., nad Porębą, dopł. Raby. Stacja kol. Mszana Dolna o $6^1/_2$ km.

Niemirów (zdrojowisko) w pow. rawskim ruskim, 220 m. n. p. m. Zakład zdrojowy oddalony o 2 km. od miasteczka, leży nad potokiem w lasach iglastych. Grunt suchy. Zdrojowisko posiada 3 źródła siarczano-słono-alkaliczne i nieprzebrane pokłady borowiny. Zaleca się w nast. chor.: przewlekłe schorzenia mięśni, nerwów i stawów na tle gośćcowem, podagrycznem i urazowem, zatrucia metalami, choroby skóry, chor. kobiece, osłabienie

serca, nieżyt oskrzeli. Sezon od 1 maja do 10 października. Kąpiele w potoku. Opłata zdrojowa 15 zł. na sezon. Najbliższa stacja kol. Rawa Ruska o 25 km. lub Jaworów o 20 km.

Niżniów (letnisko), miasteczko w pow. tłumackim, leży nad Dniestrem w pięknej okolicy, śród lasów. Kąpiele w Dniestrze. Stacja kol. i poczta na miejscu.

Nowe Miasto n/Pilicą (letnisko), miasteczko w pow. rawskim, 148 m. n. p. m. Najbliższa stacja kolejki grójeckiej Mogielnica o 10 km. Poczta, telegraf na miejscu.

Nowe Obłuże (letnisko nadmorskie), w pow. morskim o 6 km. od Gdyni, o 1 km. od morza na stokach kępy Oksywskiej. Fala morska słaba. Najbliższa stacja Gdynia lub Chylonja o 6 km.

Nowicze (letnisko), maj. w pow. święciańskim, leży w okolicy malowniczej między rzeczką Żejmianą i jez. Możełata, na gruntach piaszczystych, śród lasów iglastych. Powietrze zdrowe, czyste. Stacja Pohulanka o 4 km.

Obłuże (letnisko), wieś w pow. morskim leży na kępie Oksywskiej o 2½ km. od morza. Stacja Chylonja o 4 km. Poczta w Oksywiu.

Oborniki (letnisko i zdrój), miasto powiatowe, leży u ujścia Wełny do Warty, śród dużych lasów sosnowych. Znajduje się tu źródło słone, dotąd nie zbadane. Stacja kol. Oborniki o 1½ km.

Ochotnica (letnisko), wieś w pow. nowotarskim, leży w dolinie rzeczki Ochotnicy, dopł. Dunajca, śród pięknych zalesionych gór. Klimat łagodny, dzięki dobrej osłonie gór. Stacja St. Sącz (29 km.) lub N. Targ (33 km.). Poczta na miejscu.

Odrzechowa (letnisko), wieś w pow. sanockim, 350 km. n. p. m., pięknie położona nad rzeką Wisłokiem (kąpiele), lasy iglaste. Najbliższa stacja Besko o 6 km.

Ojców (letnisko i zakład przyrodoleczniczy), wieś w pow. olkuskim, 405 m. n. p. m., przepięknie położona w dolinie Prądnika, śród fantastycznych skał wapiennych i gór zalesionych. Ojców zaleca się w następujących chorobach: ozdrowiny po chor. zakaźnych, po zabiegach chirurgicznych, nerwica, skaza kwasu moczowego. Sezon od maja do końca września. Opłata wstępna 10 zł. Stacja kolejowa Kraków lub Olkusz o 21 km. szosą.

Okopy Św. Trójcy (ciepła stacja klimatyczna), wieś w pow. borszczowskim. Ładnie położona u ujścia Zbrucza do Dniestru, jakby na półwyspie, 80 m. n. p. m. Klimat b. łagodny i ciepły. Kąpiele w Dniestrze. Kąpiele słoneczne. Lasy liściaste. Stacja kol. Iwanie Puste o 27 km., poczta na miejscu.

Oksywie (letnisko morskie), przedmieście Gdyni, leży pięknie na skraju kępy Oksywskiej, o $^1/_2$ km. od morza. Plaża ładna, choć wąska, fala mała. Stacja w Gdyni, poczta na miejscu. Opłata gminna 5 zł. miesięcznie.

Olchowce (letnisko), wieś w pow. sanockim, w pięknej dolinie nad Sanem u stoków górskich. Sanatorjum djetetyczno-klimatyczne. Kąpiele w Sanie. Stacja Sanok o 3 km. Zwracać się do urzędu gminnego.

Olcza (letnisko), wieś górska, od Zakopanego o 5 km. odległa (gościńcem), pieszo przez górkę 2 km. Leży bardzo pięknie w dolinie Olczanki, doskonale osłonięta. Stacja kol. Zakopane lub Poronin o 5 km. Kąpiele w Olczance cieplejsze, niż w innych potokach, bo wpływa do niej woda z cieplicy Jaszczurowskiej.

Olszanica koło Ustrzyk (letnisko), wieś w pow. liskim, pięknie leży śród gór i lasów. Stacja kol. o 1 km. odległa, poczta i telegraf na miejscu.

Opalenie (letnisko), wieś w pow. gniewskim (o 12 km.), ładnie leży nad Wisłą, na wysokim brzegu, okolona wzgórzami lesistemi. Klimat nadmorski. Stacja i poczta na miejscu.

Opławiec (letnisko), wieś w pow. bydgoskim (o 4 km.), leży pięknie nad Brdą, śród lasów; powietrze czyste, zdrowe. Kąpiele w Brdzie (plaża). Przystanek kolejki na miejscu.

Orawka (letnisko), wieś w pow. nowotarskim, od Jabłonki o 4 km. Leży przepięknie w Beskidach, 677 m. n. p m., śród gór lesistych nad rzeczką Czarną Orawą. Dobrze osłonięta od północy, powietrze górskie, łagodne, ma wszelkie dane na stację klimatyczną. Stacja Chabówka o 23 km., poczta Jabłonka. O informacje można się zwracać do miejscowego proboszcza.

Orchowo (letnisko), wieś w pow. włodawskim (o 1 km.), leży nad Bugiem na wysokim brzegu, spadzistym, na piaskach, otoczona lasami sosnowemi. Plaża nad Bugiem. Stacja Włodawa o 1 km.

Orłowo nad morzem (kąpielisko morskie), należy do dóbr Kolibek, o $3^1/_2$ km. od Gdyni i o 2 km. od Sopot. Leży nad wyraz pięknie nad zatoką Gdańską, śród lesistych pagórków. Fala tu dość duża, plaża szeroka na 40 m. Klimat nieco łagodniejszy niż nad wielkiem morzem. Sezon od 1.V do 30.IX. Dom kąpielowy z restauracją i dużą salą. Opłata uzdrowiskowa 15 zł. Zwracać się do Zarządu kąpielowego w Orłowie.

(dok. nast.)

NAUKA CHODZENIA.

10 zasad zachowania się przy przechodzeniu przez jezdnię.

1. Na jezdnię wchodź tylko w razie konieczności przejścia przez ulicę lub do tramwaju. Jezdnia jest przedewszystkiem dla pojazdów.
2. Przechodź przez jezdnię najkrótszą drogą, lub po linjach wyznaczonych, a nigdy naukos. Przy skrzyżowaniu przejdź najprzód przez jedną ulicę, a potem przez drugą. Zwracaj uwagę na znaki policjanta.
3. Przed wejściem na jezdnię spojrzyj na lewo, gdyż stamtąd grozi ci niebezpieczeństwo, a dochodząc do środka jezdni—na prawo.
4. Idź pewnym krokiem przez jezdnię; nie biegnij, lecz nie bądź opieszały. Nigdy się nie cofaj. Bądź ostrożny i rozważny, miej oczy i uszy otwarte.
5. Pamiętaj, że kierowca nie będzie mógł uniknąć wypadku, gdy zjawisz się przed nim niespodzianie. Nie wchodź na jezdnię nagle ani z za wozów, samochodów i innych t. p. pojazdów, które zasłaniają ci widok na nadjeżdżające z lewej strony pojazdy, gdy i ty nie będziesz przez nie zauważony.
6. Gdy spostrzeżesz lub usłyszysz nadjeżdżający pojazd, nie trać głowy i nie wahaj się. Gdy nie wiesz co masz zrobić, lepiej zatrzymaj się, a nie pędź naoślep. Kierowca musi wiedzieć, jakie masz zamiary.
7. Nie stój nigdy na jezdni. Na tramwaj lub autobus oczekuj na chodniku lub wysepce.
8. Nie wskakuj i nie wyskakuj z tramwaju lub autobusu w biegu. Pogoń za tramwajem dowodzi dużej lekkomyślności z twej strony i naraża cię na wypadek.
9. Wysiadaj z pojazdu zawsze na chodnik, a nigdy na jezdnię, gdyż zostaniesz najechany.
10. Pamiętaj, że możesz się pośliznąć na jezdni, a wtedy spowodujesz wypadek. Nie stwarzaj przez twą nieostrożność, lekkomyślność lub brawurę niebezpiecznych sytuacyj na jezdni. Od twego zachowania się i rozwagi zależy twoje życie.

10 zasad zachowania się na chodniku.

1. Idź zawsze prawą stroną chodnika.
2. Nie chodź nigdy więcej, niż we trzy osoby obok siebie.
3. Na wąskich chodnikach chodź w pojedynkę.
4. Staraj się przystosować do ogólnej szybkości ruchu na chodnikach.
5. Wyprzedzaj innych według prawideł ruchu t. j. z ich lewej strony.
6. Spotkawszy się oko w oko z innym, nie wykonuj śmiesznego tańca na miejscu, lecz zejdź odrazu na prawo.
7. Nie przystawaj niepotrzebnie na środku chodnika — jeśli chcesz się zatrzymać, uczyń to przy jednej lub drugiej jego krawędzi, ale nie przy samej jezdni, by nie być zaczepionym przez pojazd.
8. Idąc chodnikiem, patrz przed siebie i uważaj. Nie czytaj gazety i nie odwracaj niepotrzebnie głowy.
9. Na chodniku nie wymachuj laską, nie noś ze sobą długich przedmiotów; otwarty parasol trzymaj jaknajwyżej.
10. Nie rozpychaj się i staraj się nie być nigdy zawadą dla innych.

Z KRONIKI WYPADKÓW.

Katastrofa autobusowa.

Szosą z Dobrei do Kalisza wiózł autobus szesnastu pasażerów. Zjeżdżając do mostu nad Swędrnią z góry Winnickiej, autobus został uderzony z boku dyszlem przejeżdżającego wozu, którego konie na widok pędzącego autobusu poniosły. Niespodziewane i silne uderzenie zdezorjentowały kierowcę do tego stopnia, że wypuścił on z rąk kierownicę i skutkiem tego autobus wpadł na barjerę mostową, wyłamał ją i z wysokości siedmiu metrów runął do wody do góry kołami. Jedna z pasażerek, Tauba Galaternik z Kalisza poniosła śmierć na miejscu pozostałych zaś piętnastu pasażerów odniosło lżejsze i poważniejsze obrażenia.

Okoliczni mieszkańcy pośpieszyli ofiarom katastrofy z pomocą i niezwłocznie wezwali z Kalisza Pogotowie Ratunkowe i straż pożarną. Ciężko rannych przewieziono samochodami do Kalisza, lżej rannych do domów.

Szybką i skuteczną pomoc zawdzięczać jedynie należy dobrze zorganizowanemu ratownictwu w Kaliszu. Podobne organizacje (Pogotowia Ratunkowe) powinny egzystować i działać nie tylko w większych miastach, ale przy wszystkich starostwach, oczywiście w nieco zmniejszonym zakresie.

Wypadki uliczne z przed stu lat.

I przed stu laty Paryż ściągał, jako najpiękniejsze i najweselsze miasto świata, tłumy turystów i gości, pragnących się zabawić, to też już wówczas skarżono się na wzmożony ruch uliczny, który jak powiadano, staje się „niebezpieczny dla życia".

Że jednak były to jeszcze złote czasy dla publiczności, krążącej po ulicach Paryża, tego dowodzą dane statystyczne, tyczące się wypadków ulicznych, które przytrafiły się na ulicach stolicy nadsekwańskiej od 1834 do 1837 r.

I tak, w 1834 r. zanotowano 154 osoby ranione i 4 zabite: w 1835 r.— 217 ranionych i 12 zabitych; w 1836 r. — 220 rannych i 5 zabitych; a w 1837 r. — 361 ranionych i 11 zabitych. Średnio więc przypadało rocznie w ciągu tych ostatnich lat po 238 osób ranionych i po 8 zabitych wskutek wypadków ulicznych z których ogólnej liczby 1154—przypadało zaledwie 339 na ofiary lekkomyślności, lub niedopatrzenia woźniców.

Jakkolwiek w owych czasach liczby powyższe uważano za przerażające, jakże śmiesznie drobne wydają się dzisiaj, przy wzmagającym się z dnia na dzień ruchu autowym?

Zjazd Powszechny Towarzystwa Higjenistów Polskich.

Komunikat 2. W Warszawskiem Towarzystwie Higienicznem odbyło się drugie posiedzenie Komitetu Organizacyjnego VII Zjazdu Powszechnego Higjenistów Polskich, z prezesem W. T. H. dr. Witosławem Dąbrowskim na czele. Zjazd tegoroczny odbędzie się w Inowrocławiu i poświęcony będzie całkowicie sprawom zdrojowisk i uzdrowisk polskich.

Ustalono, że Zjazd będzie odbywał się w dn. 4 i 5 września r.b. W dniach 2 i 3 września uczestnicy Zjazdu będą mogli wziąć udział w wykładach jakie odbywać się będą w Ciechocinku i dokładnie zwiedzić to zdrojowisko.

Po zakończeniu obrad zjazdowych w Inowrocławiu prof. poznańskiego Uniwersytetu dr. med. Gantkowski organizuje w dniu 6 września wycieczkę do Poznaniu na Wystawę Powszechną Krajową, oraz inne wycieczki do pobliskich historycznych miejscowości (Kruszwica, Goplo i t.d.). Uczestnicy Zjazdu będą korzystali z wielu ułatwień nader cennych w okresie ogromnego przeludnienia Poznania przez zwiedzających Wystawę, wreszcie w porozumieniu z W. T. H., jako inicjatorem Zjazdu w Inowrocławiu ustalono, że Zjazd Lekarzy Sanitarnych z okazji 10-lecia Niepodległości Państwa Polskiego odbędzie się w Poznaniu bezpośrednio potem, t. j. 7 i 8 września. W taki sposób w okresie 7 do 10 dni uczestnicy VII Powszechnego Zjazdu Higjenistów Polskich i referenci będą mogli wziąć udział w dwuch innych Zjazdach, bezpośrednio po sobie następujących.

Jeden z referatów głównych zaakceptowanych przez Komitet Organizacyjny wygłosi prof. Gantkowski, który zobrazuje bogactwo, jakie Polska posiada w swych zdrojowiskach, drugi b. minister dr. W. Chodźko na temat popularyzacji i udostępnienia leczenia uzdrowiskowego szerokich warstw.

Komunikat 3. W d. 24.V. pod przewodnictwem p. Jankowskiego, prezydenta m. Inowrocławia, który jest właścicielem zdrojowiska, odbyło się posiedzenie miejscowego Komitetu gospodarczego, z udziałem Prof. Gantkowskiego i Prezesa W. T. H. W. Dąbrowskiego. Zjazd odbędzie się w d. 4 i 5 września r. b., a w d. 3 uczestnicy Zjazdu będą mogli wziąć udział w kursach lekarskich odbywających się w Ciechocinku i zapoznać się dokładnie z tym zdrojowiskiem oraz inwestycjami w Ciechocinku. Aby organizatorzy Kursów mogli wiedzieć na ile osób mogą liczyć, pożądane jest wcześniejsze zapisywanie się na uczestników Zjazdu, z wyrażeniem życzenia uczęstniczenia w Kursach. Bezpośrednio po zakończeniu obrad zjazdowych w Inowrocławiu urządzona będzie wycieczka do pobliskich historycznych miejscowości, jako to Gniezno, Kruszwica i t. d., którą zorganizuje Komitet. W dniu 7-ym nastąpi wyjazd do Poznania, gdzie uczestnicy Zjazdu zwiedzą Wystawę, lub wezmą udział w Zjeździe lekarzy sanitarnych, który odbędzie się 7 i 8 września. Omawiano także sprawę urządzenia pokazu przetworów farmaceutycznych, sprzętów kanalizacyjnych, kąpielowych i t. d., służących do użytku zdrojowisk. Pożądane jaknajliczniejsze zgłoszenia referatów w sprawie dotyczących zdrojowisk polskich, których termin składania wyznaczono na 15 lipca, gdyż referaty te w przedzjazdowym numerze „Zdrowia“ będą w całości, lub w streszczeniu wydrukowane.

Sprawozdanie z działalności Towarzystwa Doraźnej Pomocy Lekarskiej w Warszawie

za m. czerwiec 1929 r.

	Ogółem	Mężczyźni	Kobiety	Dzieci
Ogółem od założenia instytucji wezwań .	418.164			
I. **Ilość wezwań**	2.861			
II. **Liczba osób, którym udzielono pomocy na stacji**	2.004	1.025	541	438
III. **Liczba osób, którym udzielono pomocy na mieście**	561	341	189	31
A. **Rodzaj zajęcia.**				
Zajęcia wolne	139	98	41	—
Ucząca się młodzież	132	29	10	93
Wojskowi i policja.	29	29	—	—
Robotnicy i rzemieślnicy	1.356	1.011	301	44
Bez zajęcia	747	166	351	330
Niewiadomy	62	33	27	2
I. **Choroby wewnętrzne**	293	165	100	28
Zatrucie wyskokami	20+(96*)	19+(88)	1+(8)	—
„ lekarstwami i in. truciznami	12	3	9	—
Śmierć	11	5	5	1
Brak zmian chorobowych	21	12	5	4
II. **Choroby chirurgiczne**	2.141	1.156	548	437
Wstrząs	—	—	—	—
Wstrząśnienie mózgu	8	1	2	5
Obtarcia skóry	170	88	33	49
Stłuczenia	381	189	112	80
Zmiażdżenia	—	—	—	—
Rany cięte	371	242	70	59
„ kłute	66	29	25	12
„ postrzałowe	20	14	5	1
„ tłuczone	432	263	79	90
„ kąsane	26	7	14	5
„ szarpane	31	15	—	16
„ miażdżone	10	5	4	1
Nadwerężenia stawów	47	25	12	10
Zwichnięcia	13	5	4	4
Złamanie kości proste	63	28	25	10
„ „ powikłane	6	4	—	2
Krwotoki	24	11	9	4
Ciała obce	387	184	135	68
Oparzenia termiczne i chemiczne . .	73	36	20	17
Odmrożenia	—	—	—	—
Zatrzymanie moczu	—	—	—	—
Uwięźnięcie przepukliny.	3	3	—	—
Inne choroby chirurgiczne	—	—	—	—
Śmierć	10	7	2	1
Brak zmian	—	—	—	—

*) 96 pijanych z uszkodzeniami:

starć naskórka	8
stłuczeń	5
ran tłuczonych	39
„ ciętych	24
„ kłutych	5
„ szarpanych	2
„ postrzałowych	2
złamań	3
nadwerężeń	1
wstrząs mózgu	1
otruć esencją octową	4
„ jodyną	1
symulacji	1
krwotoków	—
zmiażdżeń	—
uwięźnięć przepukliny	—
bez zmian chorobowych	—

	Ogółem	Mężczyźni	Kobiety	Dzieci
III. Samobójstwa	102	45	55	2
Otrucie kwasami	42	16	25	1
„ zasadami	3	1	2	—
„ sublimatem	7	3	4	—
„ jodyną	15	5	9	1
„ arszenikiem	—	—	—	—
„ alkaloidami	—	—	—	—
„ gazem świetlnym	4	2	2	—
„ karbolem	4	3	1	—
„ innemi truciznami	5	1	4	—
Postrzały	3	2	1	—
Rany cięte i kłute	4	4	—	—
Utopienie	—	—	—	—
Powieszenie i uduszenie się	3	2	1	—
Rzucenie się z wysokości	12	6	6	—
„ „ pod pociąg	—	—	—	—
Śmierć	14*)	9	5	—
IV. Porody i poronienia	18	—	18	—
V. Obłąkanie	1	—	1	—
VI. Symulacja	10	—	8	2
Po udzieleniu pomocy na mieście:				
a) Zostawiono na miejscu	259	126	120	13
b) Przewieziono chorych	302	215	69	18
1) do domu	116	98	12	6
2) do szpitali i lecznic	165	102	54	9
3) do przytułków	17	13	2	2
4) na stację	5	2	2	1
Posterunki tymczasowe	20**)	—	—	—
Przeciętna ilość wezwań dziennie	85	—	—	—
Katastrofy:				
A. Cyfra ogólna katastrof	2	—	—	—
B. Liczba ofiar	6	—	—	—
C. Liczba lekarzy, biorących udział w ratunku	2	—	—	—

Rozpraw nożowych: 54

Bójek: 413

Przejechań: 167

a) przez wozy i dorożki 14
b) koleje 6
c) tramwaje 18
d) samochody 107
e) rowery 22

Upadnięć z wysokości 60

a) z rusztowania 11
b) „ tramwaju 4
c) „ konia 4
d) „ wozu 7
e) „ wagonu 1
f) „ samochodu —
g) „ roweru 11
h) „ schodów 11
i) „ okna 9
j) „ huśtawki 1
k) „ dachu —

Rażony przez piorun 1
Kopniętych przez konia 9
Postrzały jako napad: 6
Uduszenia „ „ —
Oparzenie „ „ —

Uszkodzenia:

a) przedmiotami spadłemi z rusztowania 12
b) z okien i balkonu 6
c) przysypany przez wapno 1

*) śmierci 14:

otrucie karbolem 2
otrucie gazem świetlnym 3
skok z piętra 7
skok z mostu 1
postrzał czaszki 1

**) Posterunki tymczasowe:

Wyścigi konne 18 razy
Wyścigi kolarskie 2 razy.

KRONIKA RATOWNICZA

Z Warsz. Pogotowia Ratunkowego.

Statystyki Pogotowia wykazują, iż po zorganizowanym tygodniu nauki chodzenia po ulicach wzmogły się znacznie wypadki przejechań przechodniów przez samochody. Odnosi się wrażenie, że publiczność nie zrozumiała rozdawanych podczas tygodnia wskazówek dla ruchu pieszego i lekkomyślnie przekracza ruchliwe jezdnie w punktach niezalecanych, ufając, że podniesienie ręki wystarcza do wstrzymania rozpędzonych samochodów.

W warsztatach Pogotowia wykańcza się montowanie dwóch nowych samochodów sanitarnych marki Austro-Daimler.

Komisja dochodów niestałych przystąpiła do opracowania programu jesiennych zabaw, organizowanych corocznie na rzecz Pogotowia w ogrodzie Saskim.

Prezes Pogotowia dr. Józef Zawadzki powrócił z urlopu wypoczynkowego.

Nauczanie higjeny i ratownictwa.

Minist. oświecenia zezwoliło, aby w klasie 7-ej w państwowych gimnazjach wyższych przeznaczono na naukę higjeny i ratownictwa jedną z trzech godzin tygodniowych, przewidzianych na ćwiczenia cielesne tam, gdzie, z braku sił nauczycielskich, albo odpowiednich urządzeń użycie trzeciej godziny na ćwiczenia cielesne natrafiałoby na trudności.

Nauka higjeny i ratownictwa ma wiedy odbywać się podług programu dotychczasowego.

Propaganda zdrowia w szkołach.

Ministerjum oświaty, pragnąc propagować w szerokich kołach młodzieży zasady higjeny, rozesłało do wszystkich seminarjów i inspektoratów szkolnych: 1) tablice, przedstawiające prawidłową pozycję przy pisaniu zarówno chłopców, jak i dziewcząt; 2) barwne tablice, obrazujące, co można kupić za 60 groszy (koszt kieliszka wódki); 3) barwne tablice, przedstawiające uszkodzenie narządów wewnętrznych przez alkohol; 4) druki, zwalczające alkoholizm.

Ośrodki zdrowia w Polsce.

Przed kilku laty ministerjum spraw wewnętrznych (departament służby zdrowia) z pomocą finansową Fundacji Rockefellerowskiej, rozpoczęło zakładanie ośrodków zdrowia, na razie tytułem próby w m. Warszawie (Mokotów), w pow. warszawskim, w pow. skierniewickim i w pow. będzińskim. Koncepcja ośrodka zdrowia, która na początku tej akcji była niezupełnie jasna, nabrała z biegiem czasu treści konkretnej i obecnie ustalona jest na tyle, że do zadań ośrodka zdrowia zalicza się całokształt zagadnień zdrowia publicznego na pewnym terenie.

Tak pojęte ośrodki zdrowia zostały bardzo przychylnie i z zupełnem zrozumieniem przyjęte zarówno przez czynniki samorządowe, jak i przez szeroki ogół ludności. W roku 1927 ministerjum rozpisało konkurs na wzorowe budynki dla ośrodków zdrowia, urządzono szereg wycieczek instrukcyjnych dla lekarzy do istniejących ośrodków, udzielano w niewielkich rozmiarach zapomóg dla

powstających nowych ośrodków, i w rezultacie według ankiety z końca roku 1928, jest obecnie 140 czynnych ośrodków w Polsce. Z tego w Warszawie 7, w woj. warszawskiem 21, w łódzkiem 13, w kieleckiem 15, w lubelskiem 7, w białostockiem 8, wileńskiem 2, nowogródzkiem 3, poleskiem 3, wołyńskiem 2, poznańskiem 9 i tarnopolskiem 19; województwo pomorskie nie posiada dotąd ani jednego ośrodka zdrowia.

Kolonje i półkolonje letnie.

Kasa chorych m. st. Warszawy zawiadomiła magistrat, że nie jest w możności przystąpić w r. b., łącznie z magistratem, do wspólnego organizowania kolonji i półkolonji letnich, gdyż sumy, przewidziane w budżecie na r. b., były już rozdysponowane w marcu, a więc już po powołaniu komisji w sprawie kolonji i półkolonji. W przyszłości jednak, o ile komisja powołana będzie wcześniej, Kasa chorych wyraża całkowitą gotowość przystąpienia do współpracy, uważając, że tylko tą drogą da się osiągnąć najlepsze wyniki, największą oszczędność i celowość w wysyłaniu dzieci i prowadzeniu kolonji.

Obecnie, chcąc częściowo przyczynić się do powiększenia liczby dzieci na półkolonjach, Kasa chorych zawiadamia, że przelewa do dyspozycji komisji 10,000zł. na prowadzenie półkolonji, z których w znacznej mierze korzystają dzieci ubezpieczonych.

Pojemność tegoroczna półkolonji prowadzonych przez magistrat jest większa, niż w roku ubiegłym. Wśród sfer robotniczych coraz bardziej znajduje się zrozumienie dla spraw półkolonji i korzyści, jakie takie instytucje przynoszą dzieciom. Należy przypuszczać, że w r. b. conajmniej 30.000 dzieci skorzysta z tego dobrodziejstwa. Ale na półkolonjach możnaby pomieścić jeszcze więcei dzieci. Winą niezgłaszania dzieci, pozostających bez opieki, jest brak kultury i ciemnota niektórych rodziców, na których nie można działać ani słowem, ani przekonywaniem, jeno represjami.

Wydział oświaty i kultury zwraca się do komisarza rządu o wydanie zarządzenia, aby policja pociągała do odpowiedzialności rodziców, nie zwracających uwagi na dzieci, pozostawione na ulicy bez opieki.

Instytut radowy im. Skłodowskiej-Curie.

Dotyczczasowe środki komitetu daru narodowego dla Marji Skłodowskiej-Curie pozwoliły wznieść trzy budynki: 1) lecznicę, która jest już częściowo wykończona, 2) pawilon pracowni naukowych i 3) pawilon radu, które są już pod dachem. Budowa czwartego budynku dla rentgenoterapji jest rozpoczęta. Przed zimą wszystkie potrzebne budynki mają być gotowe, a wykończenie największego z nich (lecznicy) będzie znacznie posunięte naprzód.

Wszystkie posiadane przez komitet fundusze będą tem samem wyczerpane. Całkowite wykończenie wszystkich budynków wraz z instalacjami, wymaga jeszcze około 700,000 zł. W związku z tem komitet daru narodowęgo dla Marji Skłodowskiej-Curie i Tow. instytutu radowego im. uczonej zwróciły się do magistratu m. st. Warszawy z usilną prośbą o przyznanie na rok budżetowy 1930-31 subwencji w wysokości 100.000 zł.

Stacje higjeny zapobiegawczej.

Komisja, powołana przez magistrat do zbadania działalności wydziału zdrowia publicznego, ukończyła prace i poczyniła uwagi co do zmian jakie powinny być wprowadzone w instytucjach, podległych wydziałowi zdrowia publicznego.

Reorganizacja winnaby objąć także istniejące obecnie stacje higjeny

zapobiegawczej, aby przekształcić je na stacje propagandy higjeny. Pomoc chorym, udzielana przez stacje nie jest kompletna. Chorzy ambulatoryjni są leczeni, o ile sami się zgłoszą do stacji, natomiast nie korzystają z dobrodziejstw stacji, chorzy obłożnie. Lecznictwo powinno znaleźć rozwiązanie na terenie szpitali i tylko wówczas będzie mogło stać na wysokości zadania. Stacje, prowadzące lecznictwo, mniej mogą poświęcać zabiegów prawdziwej propagandzie higjeny, co powinno być ich właściwym celem i co z punktu widzenia higjeniczno-społecznego, ma znaczenie najdonioślejsze.

Zakłady Opieki Społecznej.

Wydział opieki społecznej magistratu m. st Warszawy przeprowadził ostatnio statystyczną rejestrację wszystkich dzieci w zakładach miejskich i społecznych na terenie stolicy. W miejskich zakładach opieki społecznej, przeznaczonych dla dzieci od wieku niemowlęcego do lat 17, jest 1777 wychowańców; wszyscy są utrzymywani i uczeni na koszt gminy. W zakładach społecznych, wspieranych przez miasto, znajdujących się w samym mieście lub na prowincji jest 4298 dzieci. Miasto pokrywa w znacznym stopniu wydatki dokarmiania tych dzieci i nauki.

Obecnie z końcem roku szkolnego część dzieci wyjechała i w charakterze wyszkolonych w poszczególnych zawodach czeladników pójdzie do pracy. Na ich miejsce przyjmie się inne.

W zakładach opiekuńczych dla starców, kalek i wogóle dla osób, niezdolnych do pracy, jest 2.928 osób o ile chodzi o zakłady miejskie, zaś 670 w subsydjowanych przez miasto zakładach społecznych. Liczba potrzebujących opieki społecznej nie jest wyczerpana i brak miejsc nie zezwala na przyjęcie większej liczby oczekujących miejsc.

Gumowe zderzaki i szyby nierozpryskujące się w Straży Ogniowej.

Nadeszły do Warszawy 3 wielkie podwozia samochodowe dla Straży Ogniowej. Podwozia te odznaczają się niektóremi inowacjami, wprowadzonemi po raz pierwszy na gruncie warszawskim. Tak więc przedewszystkiem zaopatrzone są one w gumowe zderzaki zamiast żelaznych. Próby dokonane z tymi zderzakami wykazały, że samochód puszczony z szybkością 30 klm. na godzinę na drzewo odbija się od niego, jak piłka. Pozatem podwozia te zaopatrzone są w szyby przed szoferem skomponowane specjalnie w ten sposób, że nie rozpryskują się od uderzenia, a najwyżej pękają, nie narażając szoferów na okaleczenia.

Nadwozia i wszelkie dodatki będą wykonane we własnych warsztatach Straży Ogniowej.

Redaktor działu lekarskiego: Dr. Józef Zawadzki.
Redaktor odpowiedzialny: Mieczysław Swoboda-Trzebiński.

Redakcja czynna codziennie prócz sobót i dni świątecznych od godz. 11 do 13 przy ul. Kopernika 37 w Warszawie.

Rękopisów niezamówionych Redakcja nie zwraca.

PRENUMERATA wraz z przesyłką pocztową Zł. 18 rocznie.
Pojedyńczy egzemplarz 1 zł. 50 gr.

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Kopernika 37, tel. 33-63.
Konto czekowe w P. K. O. Nr. 14.661.

Druk A. Białobrzeskiego, Warszawa, Żórawia 7. tel. 245-83.